

Pertemuan 1

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan	Latihan inti	Latihan inti	Pendinginan
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 2 menit x 3 set 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 2 x 3 set 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 2

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan	Latihan inti	Latihan inti	Pendinginan
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 2 menit x 3 set 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 2 x 3 set 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 3

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 2 menit x 3 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 2 x 3 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 4

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 2 menit x 3 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 2 x 3 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 5

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan	Latihan inti	Latihan inti	Pendinginan
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x 2 set 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 2 set 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 6

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan	Latihan inti	Latihan inti	Pendinginan
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x 2 set 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 2 set 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 7

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x2 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 2 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 8

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x 2 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 2set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 9

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x 3 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 3 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 10

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x 3 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3x 3 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 11

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3menit x 3 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 12

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3menit x 4 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 4 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 13

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x 4 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 4 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 14

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x 4 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 4 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 15

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x 4 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 4 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup

Pertemuan 16

	Kelompok latihan Skipping	Kelompok Latihan Naik turun tangga	
Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berbaris dan berdoa ❖ Pemanasan ❖ Jogging 2 putaran 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan skipping selama 3 menit x 4 set 	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Latihan naik turun tangga 3 x 4 set 	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jogging 1 putaran ❖ Senam peregangan ❖ Berbaris dan doa penutup